

Chili Cocido a Fuego Lento en Horno Solar de Wisconsin

Makes: 8 Servings

Nos encanta cocinar con verduras de la huerta, las cuales cultivamos en nuestra granja de Wisconsin. Cultivamos verduras con abono, mantillo y amor. La agricultura orgánica es lo que sabemos. Pero nuestra receta favorita de chili viene con dos giros: El primero, la calabaza le da una pizca de dulzura. Tomates de la huerta, la cebolla, el ajo y los pimientos le dan un sabor fresco y delicioso inigualable. El segundo giro consiste en cómo cocinamos en la granja, aprovechamos el calor del sol durante el día, ponemos la olla de chili en un horno solar y cocinamos a fuego lento. Es mejor para la tierra cocinar de esta manera. Invite a sus vecinos ya que esto produce una gran cantidad, sirva con pinchos de fruta para una comida saludable que le encantará. Ponga yogur Griego encima y ¡no se olvide de espolvorear algún queso fabuloso de Wisconsin!

--Lisa Cindy Kivirist

Ingredients

- 1/2 pound** carne molida de pavo sin grasa
- 1** cebolla mediana picada
- 3 cloves** ajo picados
- 1** pimiento rojo picado y sin semillas
- 1** pimiento verde picado y sin semillas
- 1 cup** salsa de tomate
- 2** tomates medianos picados
- 1 can** frijoles negros enjuagados y escurridos (15 onzas)
- 1 can** frijoles rojas enjuagadas y escurridas (15 onzas)
- 1 can** puré de calabaza (15 onzas)
- 1 cup** caldo de pollo bajo en sodio
- 2 teaspoons** chile en polvo
- 2 teaspoons** comino molido



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	208	
Total Fat	2 g	3%
Protein	21 g	
Carbohydrates	28 g	9%
Dietary Fiber	11 g	44%
Saturated Fat	0.25 g	1%
Sodium	917 mg	38%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/4 cups
Protein Foods	2 1/2 ounces

1 teaspoon canela molida

1 teaspoon sal marina

1/2 cup quinua cocida

Coberturas opcionales:

yogur de estilo Griego, sencillo

queso cheddar rallado

Directions

1. En una sartén antiadherente sobre fuego medio, cocine la carne molida de pavo, revolviendo para romper la carne hasta que se dore, unos 5 minutos. Agregue la cebolla, el ajo y los pimientos y sofría revolviendo ocasionalmente hasta que estén blandos, unos 5 minutos.

2. En una olla de cocción lenta mediana, combine la salsa de tomate, los tomates, los frijoles negros, los frijoles rojas, el puré de calabaza, el caldo de pollo, el chile en polvo, el comino, el pimentón, la canela y la sal. Añada la mezcla de pavo y revuelva para combinar.

3. Cocine a fuego lento por 6 horas o en alto por 3 horas. (También puede cocinar a fuego lento en una olla grande en la estufa por unas 3 horas o puede hornear en un horno solar a 300 ° F por aproximadamente 3 horas.)

4. Agregue la quinua cocida y revuelva para incorporar.

5. Sirva con sus favoritas coberturas saludables para el chili, tales como el yogur estilo Griego o el queso cheddar rallado.

Notes

Estado: Wisconsin

Nombre del niño: Liam Kivirist, 11